

Séjours « Santé et Microbiote »

ou Comment être en meilleure santé grâce à une bonne flore digestive ?

Depuis une dizaine d'années, une approche a été mise au point pour mesurer l'état de notre flore digestive. Elle cherche également à en rétablir le bon fonctionnement de façon naturelle.

Monique Schweitzer et Lilian Gautheron

vous invitent à découvrir et à participer à ce type de séjour personnalisé d'éducation à la santé

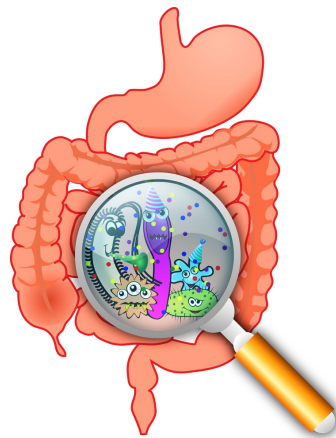
Vu la place capitale de notre système digestif dans notre santé globale et la diversité de ses flores, il est primordial de bien les mesurer avant toute chose.

Les BUTS de ces séjours innovants :

« **Bien mesurer** »

« **Bouger plus** »

« **Mieux se nourrir** »



Au programme :

1. Le Bilan individuel :



Différents questionnaires et tests vous seront proposés afin d'avoir une compréhension maximale de votre terrain, de vos antécédents et de votre alimentation.

Les tests : gazométrie digestive par tests respiratoires, flore cutanée et buccale par lampe de Wood, mesure de température cutanée par caméra thermique, impédance mètre, bilan de santé et bilan de capacité d'activité physique.

2. Les Cours théorique et pratique :

- Découverte de notre physiologie digestive pour mieux comprendre comment fonctionnent notre corps et donc notre santé.
- Cours de cuisine (cuit et cru) et de nutrition pour pouvoir adapter notre alimentation et limiter les fermentations selon les possibilités de chacun. Vous repartirez avec vos recettes sans FODMAP (sans sucres fermentescibles).



3. Les Activités :

- Reprise d'activité physique en douceur avec de la gym, de la marche, des machines de remise en forme, des cours collectifs adaptés à tous avec un éducateur sportif diplômé. Mais aussi des activités de détente, de « zénitude » et de plaisir comme le sauna, le stretching, le yoga et la méditation.
- Visite de producteurs bio pour renouer avec ce que nous mangeons et ballade avec une ethnobotaniste pour aller à la découverte des plantes comestibles sauvages de la région.

4. Les Traitements :

Mise en place de solutions efficaces et de traitements naturels adaptés à votre cas : mycélium (racine de champignon), huiles essentielles, Led, table d'inversion, TENS, réflexologie plantaire ...



Les ANIMATEURS :

Monique Schweitzer et Lilian Gautheron, deux thérapeutes et éducateurs de santé, formés entre autres en médecine intégrative au sein de l'école ECIM de Paris, vous accompagneront tout au long du séjour.



QUAND : du 12 au 17 septembre et du 3 au 8 octobre 2017, sur 6 jours complets.

OÙ : dans un hameau du 17ème siècle avec parc centenaire, à Algans dans le Tarn, à proximité de Toulouse. Visite du lieu en images : www.montplaisirenrose.com

TARIFS :

Le tarif comprend l'hébergement en pension complète (alimentation Bio), la mise à disposition des appareils et du domaine, les activités et cours proposés, le bilan et les conseils personnalisés.

Facilités accordées, avec possibilité d'échelonner les paiements sur une période à déterminer.



Tarif séjour en Chambre à partager : 1460€ / 6 jours complets, tout compris
Tarif séjour en Chambre individuelle : 1750€ / 6 jours complets, tout compris
Séjours limités à 16 personnes maximum.

« Apprendre, Comprendre et Agir sur sa santé ! »



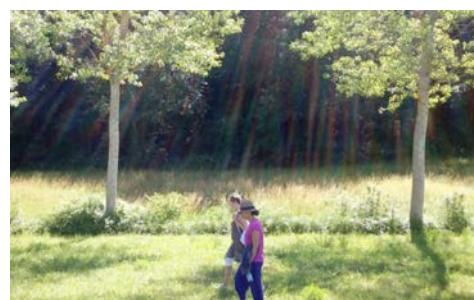
Info : Monique SCHWEITZER

Tél : 05 61 11 48 47

Gsm : 06 82 23 57 79

contact@sante-microbiote.org

www.sante-microbiote.org



BULLETIN D'INSCRIPTION 2017

Séjours « Santé et Microbiote » avec Lilian et Monique



- Je souhaite m'inscrire au séjour de 6 jours, du **12 au 17 septembre 2017**
- Je souhaite une chambre individuelle. Tarif du séjour 1750 €
- Je souhaite m'inscrire en chambre "double à partager". Tarif du séjour 1460 €
- Je m'inscris avant le 15 juillet 2017 pour bénéficier d'une réduction de 70 € sur le séjour (1680 € et 1390 €)

- Je souhaite m'inscrire au séjour de 6 jours, du **3 au 8 octobre 2017**
- Je souhaite une chambre individuelle. Tarif du séjour 1750 €
- Je souhaite m'inscrire en chambre "double à partager". Tarif du séjour 1460 €
- Je m'inscris avant le 30 juillet 2017 pour bénéficier d'une réduction de 70 € sur le séjour (1680 € et 1390 €)

(Merci de cocher le séjour que vous avez choisi)

Je joins à ce Bulletin un chèque d'acompte de 300 €, à l'ordre du CRMP, au titre de paiement partiel de ce séjour.

Le solde du séjour sera à régler le jour de mon arrivée. Possibilité d'étalement des paiements en 3 fois. L'acompte sera encaissé lors de mon inscription et ne sera pas remboursé en cas de désistement de ma part, mais restera valable pendant un an à compter du 1^{er} jour du séjour.

Tout séjour entamé est dû entièrement. Tout départ prématuré n'engage que moi.

Le nombre des participants est limité aux 16 premiers inscrits. En dessous de 10, l'organisateur se réserve le droit d'annuler ou de reporter le séjour un mois avant sa date de démarrage. Une confirmation de la bonne tenue du séjour me sera envoyée au minimum un mois avant le début du séjour. En cas de report ou d'annulation du séjour par les organisateurs, tous frais (de voyage, de transport, de réservations diverses) engagés avant la confirmation du séjour restera à ma charge.

Le Programme complet de la semaine + Formulaire de Précaution + Plan d'accès seront envoyés après le versement de mon acompte. Je joins un certificat médical de moins de 3 mois, de « non contre-indication » à la pratique sportive et au sauna à infrarouge, délivré par mon médecin.

Renseignements individuels

Nom..... Prénom:

Profession.....

Adresse.....

Code postal :..... Ville:.....

Tél. : Email :

Signature précédée de la mention manuscrite « lu et approuvé » :

Date :

Bulletin et acompte à renvoyer à l'organisateur :

Monique SCHWEITZER, CRMP

En Rose de St Perdouls

81470 Algans

Tél: +33 5 61 11 48 47 ou + 33 6 82 23 57 79

contact@sante-microbiote.org

IMPORTANT : Ce séjour ne prétend traiter aucune maladie et ne peut en aucun cas remplacer la visite chez mon médecin, ni se substituer à un quelconque traitement médical.